

ਆਤਮ ਪ੍ਰਗਾਪਸ਼ਿ ਡਾਇਰੀ



www.ggssc.net

ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਟੱਡੀ ਸਰਕਲ

ਮਾਡਲ ਟਾਊਨ ਐਕਸਟੈਨਸ਼ਨ, ਲੁਧਿਆਣਾ-141002

ਫੋਨ : 0161-2450352, 98884-66672

ਫੈਕਸ : 0161-4610145 ਈਮੇਲ: info@ggssc.net

ਭਾਈ ਗੁਰਦਾਸ ਜੀ (ਵਾਰ ੩, ਪਉੜੀ ੧੮)

ਮੁਰਦਾ ਹੋਇ ਮੁਰੀਦ, ਨ ਗਲੀ ਹੋਵਣਾ ।
ਸਾਬਰੁ ਸਿਦਕਿ ਸਹੀਦੁ, ਭਰਮੁ ਭਉ ਖੋਵਣਾ ।
ਗੋਲਾ ਮੁਲ ਖਰੀਦੁ, ਕਾਰੇ ਜੋਵਣਾ ।
ਨਾ ਤਿਸੁ ਭੁਖ ਨ ਨੀਦ, ਨ ਖਾਣਾ ਸੋਵਣਾ ।
ਪੀਹਣਿ ਹੋਇ ਜਦੀਦ, ਪਾਣੀ ਢੋਵਣਾ ।
ਪਖੇ ਦੀ ਤਾਗੀਦ, ਪਗ ਮਲਿ ਧੋਵਣਾ ।
ਸੇਵਕ ਹੋਇ ਸੰਜੀਦੁ, ਨ ਹਸਣ ਰੋਵਣਾ ।
ਦਰ ਦਰਵੇਸ ਰਸੀਦੁ, ਪਿਰਮ ਰਸ ਭੋਵਣਾ ।
ਚੰਦ ਮੁਸਾਰਖ ਈਦ, ਪੁਗ ਖਲੋਵਣਾ ॥੧੮॥

Daily Gurbani Routine Mentioned in The Guru Granth Sahib



ੴ ਸਤਿਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ॥



ਮਃ ੪॥ (ਗਉੜੀ ਕੀ ਵਾਰ ਮਹਲਾ ੪॥)
ਗੁਰ ਸਤਿਗੁਰ ਕਾ ਜੋ ਸਿਖੁ ਅਖਾਏ
ਸੁ ਭਲਕੇ ਉਠਿ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥
ਉਦਮੁ ਕਰੇ ਭਲਕੇ ਪਰਭਾਤੀ
ਇਸਨਾਨੁ ਕਰੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਸਰਿ ਨਾਵੈ ॥
ਉਪਦੇਸਿ ਗੁਰੂ ਹਰਿ ਹਰਿ ਜਪੁ ਜਾਪੈ
ਸਭਿ ਕਿਲਵਿਖ ਪਾਪ ਦੋਖ ਲਹਿ ਜਾਵੈ ॥
ਫਿਰਿ ਚੜੈ ਦਿਵਸੁ ਗੁਰਬਾਣੀ ਗਾਵੈ
ਬਹਦਿਆ ਉਠਦਿਆ ਹਰਿ ਨਾਮੁ ਧਿਆਵੈ ॥
ਜੋ ਸਾਸਿ ਗਿਰਾਸਿ ਧਿਆਏ ਮੇਰਾ ਹਰਿ ਹਰਿ
ਸੋ ਗੁਰਸਿਖੁ ਗੁਰੂ ਮਨਿ ਭਾਵੈ ॥
ਜਿਸ ਨੋ ਦਇਆਲੁ ਹੋਵੈ ਮੇਰਾ ਸੁਆਮੀ
ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਗੁਰੂ ਉਪਦੇਸੁ ਸੁਣਾਵੈ ॥
ਜਨੁ ਨਾਨਕੁ ਧੂੜਿ ਮੰਗੈ ਤਿਸੁ ਗੁਰਸਿਖ ਕੀ
ਜੋ ਆਪਿ ਜਪੈ ਅਵਰਹ ਨਾਮੁ ਜਪਾਵੈ ॥੨॥

(ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ - ਅੰਗ ੩੦੫)

ਅਰਦਾਸ

- “ਅਰਜ ਦਾਸਤਾਨ” ਹੈ - 5 ਮਿੰਟ 'ਚ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਆਉਂਦਾ ਸੰਖੇਪ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ ਇਕੋ ਵੇਲੇ। ਅਰਦਾਸ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਪ੍ਰੇਰਨਾ, ਪ੍ਰਤਿਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਅਕਾਲ ਪੁਰਖ ਨਿਰੰਕਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ-ਵਾਰਤਾਲਾਪ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ ਹੈ।
- ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਮੂਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 1 - ਇਕ ਈਸ਼ਵਰਵਾਦ ਦਾ ਐਲਾਨ ਹੈ - “ਏਕ ਪਿਤਾ ਏਕਸ ਕੇ ਹਮ ਬਾਰਕ” ਦਾ ਸਿਧਾਂਤ ਦ੍ਰਿੜ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ ਗੁਰ ਭਾਈਆਂ ਨਾਲ ਸਾਂਝ ਪਾਉਣ ਤੇ ਪਾਲਣ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਖ ਰੋਜ਼ ਅਰਦਾਸ ਵਿਚ ਧਿਆਉਂਦਾ - ਦਸਾਂ ਗੁਰੂਆਂ ਨੂੰ ਹੈ। ਪਾਠ ਦੀਦਾਰ-ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਨੂੰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜੁੜਦਾ ਸਿਰਫ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਨਾਲ ਹੈ।
- ਅਰਦਾਸ ਖਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦੇ ਸਿਦਕ ਦੀ ਸਜੀਵ ਦਾਸਤਾਨ ਹੈ-ਉਸ ਦੇ ਆਤਮਿਕ ਉਮਾਹ ਦਾ ਸੰਖੇਪ ਇਤਿਹਾਸ ਹੈ -ਇਖਲਾਕੀ ਸੁੰਦਰਤਾ ਦੀ ਮੌਲਿਕ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹੈ।
- ਸਮੂਹ ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਗੁਰੂ ਪੰਥ ਨੇ ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਕੇ ਰੱਖੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤੇ ਦੁਹਰਾਉਂਦਿਆਂ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮ ਬਲਿਦਾਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦਾ ਅਭਿਨੰਦਨ ਹੈ। ਸ਼ਹੀਦਾਂ ਦੀ ਯਾਦ ਵਿੱਚ ਰੁਦਨ ਨਹੀਂ ਗੌਰਵ ਪ੍ਰਗਟਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
- ਅਰਦਾਸ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਸਦਾ ਆਸ਼ਾਵਾਦੀ ਹੋਣ ਦਾ ਐਲਾਨ ਹੈ, ਜਿੱਤ ਦਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਤੱਖ ਹੈ-ਆਪਦੀ ਨਹੀਂ-ਪੰਥ ਦੀ - ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਦੀ। ਧਰਮ ਦਾ ਜੈਕਾਰ ਹੈ, ਸਭ ਲਈ ਸਿੱਖੀ ਸਿਦਕ ਭਰੋਸਾ ਵਿਸ਼ਾਹ ਤੇ ਉਮਾਹ ਮੰਗਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ !
- ਕੌਮੀ ਕੇਂਦਰ ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਦਾਨ-ਨਾਮ ਦਾਨ ਲਈ ਯਾਚਨਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।
- ਸਿੱਖ ਅਰਦਾਸ ਦੁਆਰਾ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ ਮੰਗਦਾ ਹੈ-ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਉੱਪਰ ਕੋਈ ਐਸੀ ਰੂਹਾਨੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦਾ ਪਸਾਰਾ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵਿਸ਼ਵ ਦਾ ਕਲਿਆਣ ਤੇ ਭਲਾ ਹੋ ਜਾਵੇ।
- ਅਰਦਾਸ ਵਿੱਚ ਮਨ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦਾ ਮੁਕੰਮਲ ਸਾਧਨ ਹੈ।